

# ***SEGUNDA GUIA DE TRABAJO PARA II CICLO (7º, 8º Y 9º GRADO)***

EDUCACION FISICA.

PROFESOR: Ramón Alberto Carpio González.

## **1. ORIENTACIONES GENERALES ANTES DE INICIAR LA GUIA PRACTICA, CON LA AYUDA DE MADRES O PADRES DE FAMILIA.**

- a. Dentro de su casa, disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, garantizando la seguridad de la alumna ó alumno.
- b. Utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el buen desarrollo de ejercicios y utilizar una toalla o trozo de tela para limpiarse después de la practica física y muy importante hidratarse.
- c. Deberá dejar constancia de un cuaderno exclusivo ó folder para Educación Física, respecto a los conceptos que se le pregunten en cada lección, trabajar de forma ordenada, limpio y con letra legible.
- d. La siguiente guía se enfoca de la siguiente manera. **PARTE INICIAL**: consta de un calentamiento y estiramiento para la preparación de nuestro cuerpo para la parte principal y así evitar lesiones. **PARTE PRINCIPAL**: Es en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la clase, es la actividad de mayor intensidad. **PARTE FINAL**: Recuperamos el estado de equilibrio fisiológico y psicológico del organismo mediante ejercicios de relajación y reflexión.
- e. Dejar constancia en páginas de papel bond (guardar los trabajos para enviar por medio de correo al maestro, el correo electrónico es: [ramoncarpio20@yahoo.com](mailto:ramoncarpio20@yahoo.com).)



F  
I  
N  
A  
L

-Estiramiento.

-**JUEGO:** En pareja sentados pies cruzados, dejamos una pelota o un objeto que se pueda tomar con la mano, en medio y una tercera persona mencionara partes del cuerpo. La pareja al escuchar la parte del cuerpo tiene que tocarse con ambas manos. al final mencionara "pelota" o el nombre del objeto que coloco y el que esté atento y concentrado en el juego, el primero en tomar la pelota (objeto) y levantar gana.

- 7 min.

-10 repeticiones.



-Participar todos en casa.  
- similar al juego de los conos.  
(solo que sentado y sin cono.  
con pelota) 😊